

PLAN D'ACTIVITE HEBDOMADAIRE

NOM :

PRENOM :

SEMAINE DU

AU

Veillez préciser vos activités du plaisir (P) et de maîtrise (M) en leur attribuant une note de 0 à 5 selon l'intensité du plaisir et de la maîtrise.

J H	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 1							
1 - 2							
2 - 3							
3 - 4							
4 - 5							
5 - 6							
6 - 7							
7 - 8							
8 - 12							